

Πόσο κινδυνεύουμε από ένα μόνο τσιγάρο;



Αν νομίζετε ότι

επειδή καπνίζετε λίγα τσιγάρα την ημέρα δεν θα αντιμετωπίσετε προβλήματα στην υγεία σας, μάλλον κάνετε λάθος, υποστηρίζουν επιστήμονες από το Βρετανικό Ίδρυμα Καρδιολογίας.

Σύμφωνα με στοιχεία που έδωσαν στη δημοσιότητα, ακόμη και το κάπνισμα ενός μόνο τσιγάρου την ημέρα, τριπλασιάζει το ενδεχόμενο να πεθάνει κάποιος από καρδιοπάθεια, σε σχέση με τους συνομηλίκους του που δεν καπνίζουν καθόλου.

Από την άλλη πλευρά στις γυναίκες, το κάπνισμα ενός τσιγάρου αυξάνει σημαντικά και τις πιθανότητες εκδήλωσης καρκίνου του πνεύμονα.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι τα ευρήματα τους θα πρέπει να απασχολήσουν τους «κοινωνικούς καπνιστές», δηλαδή εκείνους που καπνίζουν λίγα τσιγάρα σε κοινωνικές περιστάσεις.

Οι επιστήμονες ζήτησαν από περίπου 3.500 περιστασιακούς καπνιστές να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια που αφορούσαν το κάπνισμα. Διαπίστωσαν λοιπόν, ότι ένα πολύ μικρό ποσοστό των συμμετεχόντων (25%) πίστευαν ότι το περιστασιακό κάπνισμα μπορεί να κάνει ζημιά στην υγεία τους.

Ένας στους τρεις μάλιστα υποστήριξε ότι το κάπνισμα βοηθάει στην αντιμετώπιση του στρες και ένας στους πέντε ότι ενισχύει την κοινωνικότητα του, ενώ μονάχα

ένας στους επτά θεωρούσε ότι είναι εθισμένος στην νικοτίνη.

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι, σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας τους, οι περισσότεροι περιστασιακοί καπνιστές δεν γνωρίζουν πως η συνήθειά τους αυτή μπορεί να βλάψει την υγεία τους επισημαίνοντας όμως ότι στην πραγματικότητα δεν υπάρχει ασφαλές όριο όσον αφορά το κάπνισμα.

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το έμφραγμα

Ένας από τους πιο σημαντικούς κινδύνους του καπνίσματος είναι και ο κίνδυνος εμφράγματος και οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Στη χώρα μας, η Εταιρεία Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα (Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν), πιστή στο ετήσιο ραντεβού της με τους κατοίκους της Ελαφονήσου, ανακοίνωση την Φάση Γ' της μελέτης PERSEAS (Prospective Evaluation of vascular Risk Surrogates: the Elafonisos Area Study), η οποία θα πραγματοποιηθεί στο διάστημα 20-27 Σεπτεμβρίου 2014.

Όπως κάθε χρόνο από το 2012, η ερευνητική ομάδα της Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν. θα βρεθεί στην Ελαφονήσο Λακωνίας για να πραγματοποιήσει ιατρικές εξετάσεις στον πληθυσμό του νησιού, στο πλαίσιο της πενταετούς προοπτικής μελέτης παρατήρησης PERSEAS.

Οι κάτοικοι της Ελαφονήσου θα έχουν την ευκαιρία για 8 ημέρες να υποβληθούν δωρεάν σε εξετάσεις για τον έλεγχο των καρδιομεταβολικών παραγόντων κινδύνου, από τους εξειδικευμένους ιατρούς που απαρτίζουν την ερευνητική ομάδα της Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν. Οι εξετάσεις αφορούν μετρήσεις δεικτών παχυσαρκίας, σακχάρου, αρτηριακής πίεσης, λιπιδαιμικού προφίλ, καρδιογράφημα, triplex καρδιάς, σπιρομέτρηση και πολλές άλλες κλινικοεργαστηριακές εξετάσεις.

Πηγή: onlycy.com